



Guía evaluada 2020 Marzo/Abril
Colegio Betel
Primer Semestre 6º Año Básico

Asignatura	Fechas	Objetivo de Aprendizaje/Contenido
Ciencias Naturales Docente: Profesor Erik Ruiz	27/04	Analizar y definir las etapas del crecimiento y los cambios que experimentan nuestro cuerpo en las diferentes etapas, relacionadas a cambios físicos, psicológicos y sociales. Además, descubren e investigan mediante guía de trabajo los órganos reproductores o caracteres sexuales específicos femeninos y masculinos identificando cada una de sus partes y sus funciones.
		Indicador de Evaluación: se evaluará la guía bajo los siguientes indicadores 1. Explicar mediante respuestas de guía, las etapas del crecimiento. 2. Identificar en que etapas del crecimiento se encuentran y los cambios que han experimentado. 3. Ubican e identifican mediante figuras los diferentes miembros que componen el sistema reproductor masculino y femenino.

Nota: Las fechas podrían estar sujetas a modificación dependiendo de las actividades del colegio y la contingencia relacionada al covid19, cualquier cambio en las fechas se informará por medio de una comunicación escrita.

II. A continuación, se presenta una guía escrita para que usted pueda leer, analizar y estudiar durante estos días de ausencia en el establecimiento, por favor lee atentamente las instrucciones y desarrolla las siguientes actividades.

1. Lee atentamente la guía y desarrolla las actividades posteriormente señaladas.
2. Escribe y desarrolla las actividades con letra legible y en lo posible evitar el uso de corrector
3. Antes de contestar asegúrate de comprender y entender de manera clara cada una de las preguntas, luego de esto contesta con seguridad.
4. Puedes contestar la guía en el cuaderno de asignatura o bien en una hoja en blanco. Sugiero que puedas tener una carpeta para poder guardar todo tu material de trabajo.

Órgano reproductor Masculino y Femenino

Según lo visto en la guía anterior, contesta y analizas las siguientes situaciones que a continuación se presentan.

- a. Lee el testimonio de dos adolescentes y luego **compara** los cambios físicos experimentados por estos jóvenes. Guíate por los pasos descritos en esta ficha.



Loreto:

En los últimos meses he crecido 10 cm y la ropa me queda chica. Mis caderas se han ensanchado y me ha aparecido más vello en la zona púbica y en las axilas. Mis glándulas mamarias han aumentado de tamaño, y mi cara cada día tiene más granitos.

Nicolás:

Hoy me puse unos pantalones que me compraron hace un par de meses y me quedan cortos; luego intenté ponerme una camisa, y casi se rompió cuando traté de abrocharla, porque mis hombros están mucho más anchos. Hace unos días me afeité por primera vez. Además, noté la aparición de varios granitos en mi piel. Mi cuerpo se está cubriendo de vello, en especial la zona púbica y las axilas.



- I. En el siguiente recuadro compara los sistemas reproductores Masculinos y Femeninos. Establece sus semejanzas y las diferencias.

Semejanzas y características Femeninas	Diferencias	Semejanzas y características Masculinas

II. A continuación lee atentamente el texto.

¿Qué es la actividad física?

Practicar deportes, bailar, jugar y realizar cualquier actividad que ponga nuestro cuerpo en movimiento resulta saludable para mantener un estado completo de bienestar. Pero ¿qué es la actividad física? Se entiende como actividad física cualquier ejercicio producido por los músculos esqueléticos y cardíaco que exija un gasto de energía. Según las recomendaciones de los especialistas, se debe realizar actividad física tres veces por semana durante treinta minutos, como mínimo. Esta práctica resulta fundamental para disfrutar de un buen estado de salud, ya que mantiene el corazón en óptimas condiciones, permite un aumento de la capacidad respiratoria y, con ello, una correcta oxigenación de las células; además, disminuye el depósito de grasa en los órganos y en las arterias, lo que reduce el riesgo de enfermedades.

¿Qué pasa con tu cuerpo cuando practicas actividad física? Cuando realizas una actividad física, tu cuerpo experimenta una serie de cambios, algunos de los cuales son fácilmente observables. Por ejemplo, aumentan la frecuencia cardíaca (número de latidos del corazón por minuto), la frecuencia respiratoria (número de inhalaciones y exhalaciones por minuto), la sudoración, entre otros. Estos cambios le permiten al cuerpo adaptarse a estas exigencias y responder adecuadamente. Otro aspecto importante es que las personas que practican actividad física regularmente tienden a mantener una masa corporal saludable y bajos índices de grasa corporal; esto debido a que el gasto energético es mayor, lo que tiende a equilibrar la energía incorporada a través de los nutrientes. Lo anterior disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y nutricionales, además de cáncer y diabetes, entre otras.

Ventajas de la actividad física En general, la actividad física estimula los procesos vitales y favorece el funcionamiento de los sistemas circulatorio y respiratorio debido a la mayor demanda de energía y de oxígeno y al aumento de las frecuencias cardíaca y respiratoria. También tiene incidencia en el sistema nervioso, porque estimula la secreción de endorfinas, las que provocan una sensación de placer. Los beneficios de practicar deporte no son solo físicos: la actividad física propicia el buen ánimo y el buen humor, además de favorecer el fortalecimiento de lazos sociales con los pares. A continuación, se señalan otros beneficios de la actividad física.

- III. Según tu criterio, realiza un resumen o ensayo de la actividad física y la importancia que tendría en nuestro diario vivir y nuestro desarrollo físico. (NOTA: puedes hacerlo en una hoja de cuaderno o bien en una hoja en blanco)